

हृदयासाठी आरोग्यदायी बदल सुरू करून उच्च रक्तदाबावर नियंत्रित ठेवा



तणाव सांभाळा



धूम्रपान मुक्त जगा



नीट झोपत जा



वजन आरोग्यदायी ठेवा



हृदयास आरोग्यदायी आहार



आरोग्यदायी हृदयासाठी
व्यायाम करत जा



याच्या निर्मात्यांकडून एक रुग्ण समर्थन उपक्रम

EmbetaXR
Metoprolol Succinate 12.5/25/50/75/100mg
Extended Release Tablets

Embeta-TM 25/50
Metoprolol Succinate Extended Release 25/50mg & Telmisartan 40mg Tablets

VECTOR
A Division of INTAS

INTAS



तणाव सांभाळा

गोष्टी हळू हळू करा

महत्त्वाच्या गोष्टींचे नियोजन करून शेवटच्या क्षणी होणारी गर्दी टाळा.

अधिक प्रमाणात झोपत जा

7 ते 9 तास झोपा. निद्रानाशाशी लढण्यासाठी, जागरूकता आणि हालचाली जोडा.

चिंता करणे कमी करा

स्वतः ला विश्रांती द्या आणि फक्त श्वास घ्या.

अधिक हसत जा

हसण्याने आपल्याला बरे वाटते. एकटे असताना सुद्धा मोठमोठ्याने हसत जा.

जोडलेले रहा

मित्र बनवा आणि कुटुंबियांच्या संपर्कात रहा

आयोजित राहत जा

आपल्या सर्वात महत्त्वाच्या कार्यांवर लक्ष केंद्रित करण्यात मदत करण्यासाठी "टू टू" याद्यांचा वापर करत जा

परत देणे आचरणात आणा

मित्रांना, सहकाऱ्यांना मदत करा किंवा सामुदायिक कार्यात सामील व्हा.

दररोज सक्रिय रहा

व्यायामामुळे मानसिक आणि शारीरिक ताणतणाव कमी होतो.

वाईट सवयी सोडून द्या

जास्त प्रमाणात मद्यपान, तंबाखू किंवा कॅफिन यांचे सेवन केल्याने रक्तदाब वाढू शकतो.



धूम्रपान मुक्त जगा



हे सोडण्याची योजना करा

1. सोडण्याची तारीख ठरवा
2. कुटुंब, मित्र आणि सहकारी यांच्याकडून सहकार्य मिळवा
3. जेवणानंतर 10-15 मिनिटे थांबा आणि मग धूम्रपान करा. वेळ 5 मिनिटांनी वाढवत जा. यामुळे सोडून देण्याचा दिवस येईल तोपर्यंत आपण 30 मिनिटांपर्यंत धूम्रपान करणार नाही.
4. आपल्या सिगारेटसाठी पर्याय ओळखा

धूम्रपान करण्याची इच्छा टाळण्यासाठी टीपा

1. सोडून दिल्यानंतर पहिले काही आठवडे मद्यपान करणे टाळा, त्याऐवजी चहा किंवा कॉफी घेत जा
2. धूम्रपान सोडून दिल्याच्या तारखेनंतर कमीतकमी 10 दिवस धूम्रपान करणे टाळा
3. एकटे असताना किंवा कंटाळा आल्यावर क्रॉसवर्ड कोडे किंवा सुडोकू खेळत जा
4. चालून आणि नियमित व्यायाम करून सक्रिय रहा

नीट झोपत जा



1. दिवसा जास्त काळ झोपणे कमी करा

आपण दिवसा जास्त काळ झोपलात तर रात्रीची झोप लागेपर्यंत आपण तासनतास अंथरूणात वळत राहाल आणि यामुळे आपले झोपेचे वेळापत्रक बिघडू शकेल

2. कॅफिन घेणे वगळा

झोपेत अडथळे येणे टाळता यावे म्हणून फक्त सकाळीच कॅफिनचे सेवन करत जा. दुपारची 2.00 ची कट-ऑफ वेळ काटेकोर पद्धतीने पाळत जा

3. रात्रीच्या जेवणानंतर मद्यपान करणे सोडून द्या

झोपण्यापूर्वी चार ते सहा तासांच्या आत मद्यपान केल्याने झोपेचे महत्वपूर्ण टप्पे गाठणे आपल्याला कठीण बनते.

4. हालचाल करत जा

व्यायाम करून आपली झोप सुधारण्यासाठी, सकाळच्या व्यायामाचे वेळापत्रक तयार करा

5. रात्री दिवे मंद करत जा

संध्याकाळी स्क्रीन म्हणजेच आपला टीव्ही, फोन किंवा संगणक या गोष्टी दूर ठेवत जा. झोपण्यासाठी

आपली तयारी झाल्यावर आय मास्क वापरा किंवा अंधार करणाऱ्या छटा वापरून नको असलेला उजेड थांबवा

6. गार रहा

आपल्या बेडरूममध्ये खूप उब असेल तर ते आपले शरीर गार होण्याच्या आवश्यकतेत बाधा ठरू शकते श्वास घेण्यायोग्य, वजनदार (वेटेड) ब्लॅकेट आपल्याला रात्री आरामदायी राहताना गार (किंवा उबदार) ठेवण्याचा एक चांगला मार्ग आहे.

7. अनुषंगिक गोष्टी करून विश्रांती घ्या

झोपण्यापूर्वी गरम आंघोळ करून शांत व्हा आणि झोपण्यापूर्वी वाचन करून किंवा शांत करणारे संगीत ऐकून अनुषंगिक गोष्टी करा व आपल्या शरीरास विश्रांती घेण्यास मदत करा.

8. जागे असताना पडून राहणे टाळा

झोप येत नसेल तर तिथे अंथरूणात नुसते वळत राहणे टाळा. त्याऐवजी, उठा आणि पुस्तक वाचा किंवा आपण पुन्हा झोपण्यास तयार होईपर्यंत थोडे हलके ताणणाऱ्या हालचाली करून आपले शरीर शिथिल करा.



वजन आरोग्यदायी ठेवा आणि योग्य आहाराचे सेवन करत जा

संतुलित आहाराची निवड करत जा

अख्खे धान्य, चरबी रहित प्रथिने, फळे आणि भाज्या व चरबीचे आरोग्यदायी स्रोत यांचे सेवन करत जा

प्रमाणावर नियंत्रण ठेवत जा

अनावश्यक वजन वाढू नये म्हणून आहाराचे मध्यम प्रमाण निवडा.

लेबल नीट वाचत जा

सोडियम / साखर / चरबी यांचे प्रमाण जास्त असलेले खाद्यपदार्थ ओळखा जेणेकरून आपल्याला त्यांच्या ऐवजी मिळणारे आरोग्यदायी पर्याय निवडता येतील.

अत्यधिक प्रक्रिया केलेले पदार्थ टाळा

बहुतेक प्रक्रिया केलेले पदार्थ कमी पौष्टिक असतात कारण त्यात मीठ / साखर / चरबी जास्त प्रमाणात असते

हळूहळू मीठाचे सेवन कमी करत जा

त्याऐवजी चांगल्या चवीसाठी काही कमी सोडियम असलेले पर्याय किंवा औषधी वनस्पती आणि मसाले घातलेले खाद्यपदार्थ वापरून पहा. कालांतराने मीठावर अवलंबून राहणे कमी होते.

स्वतःला नेहमी सजल (हायड्रेटेड) ठेवा

नियमित पाणी पीत राहून सजल (हायड्रेटेड) रहा

दीर्घकालीन आरोग्यदायी जीवनशैलीत बदलणे स्वीकारा

मध्यम प्रमाण असलेल्या संतुलित जेवणावर लक्ष केंद्रित करून सुसंगत आहाराच्या सवयी पाळत जा

आरोग्यदायी हृदयासाठी व्यायाम



वॉर्म-अप चालू ठेवण्यापूर्वी आपल्याला आपल्या हृदयाचे टोके वाढत असल्याचे जाणवले पाहिजे आणि सोबत उब जाणवली पाहिजे

दंड गोलाकार फिरविणे (आर्म सर्कल्स)

पाय थोडेसे पसरवा आणि हात सरळ बाजूला उचलून उभे रहा. आता हात गोलाकार फिरवा



वापरले जाणारे स्नायू

30 सर्कल्स

पुढचा स्तर: लहान वेगवान सर्कल्स किंवा मोठी वेगवान सर्कल्स करून पहा किंवा हात वर-खाली फडफडवा.

जागेवर धावत रहा

आपल्याला उब जाणवपर्यंत किंवा हृदयाची टोके वाढेपर्यंत शक्य तितक्या वेगाने जागेवर धावत रहा



वापरले जाणारे स्नायू

हळूहळू 30 ते 60 सेकंद मोजा

पुढचा स्तर: गुडघे उंचावून जागच्या जागी धावण्याचा प्रयत्न करा किंवा आपल्या पायाने आपल्या नितंबाला पाय लावण्याचा प्रयत्न करा.

ताणणे (स्ट्रेचेस)

धरून ठेवा आणि प्रत्येक बाजूला एकदा 30 सेकंदांपर्यंत मोजा.



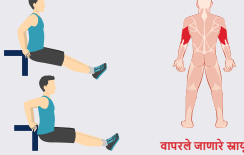
वापरले

पुढचा स्तर: ताणणे प्रभावी होण्यासाठी प्रत्येक वेळी ताणताना 30 सेकंद धरून ठेवा.

दंड

ट्रायसेप डिप्स

पलंगापासून आपले तोंड दूर करा, आपल्या मागे बेडवर हात ठेवा. आपले पाय पुढच्या बाजूला ताठ ठेवा, आपले हात सरळ ठेवा आणि पाठीचा खालचा भाग खाली ढकला



वापरले जाणारे स्नायू

10 वेळेचे 2 लॉट्स करा

पुढचा स्तर: हाच व्यायाम करून पहा परंतु एक पाय जमिनीपासून वर उचला.

भिंतीकडे (वॉल) पुश-अप करणे

भिंतीकडे तोंड करून भिंतीपासून थोडे मागे उभे रहा, दोन्ही हात खांद्याच्या समोर भिंतीवर ठेवा. पुश-अप स्थितीत भिंतीजवळ स्तःला ढकला आणि सुरुवातीच्या स्थितीत परत या.



वापरले जाणारे स्नायू

10 वेळेचे 2 लॉट्स करा

पुढचा स्तर: जमिनीवर पुश-अप करणे. आपल्या गुडघ्यांवर पुश-अप स्थितीत सुरुवात करा. कोपर वाकवत जमिनीजवळ जा.

अर्धा प्लँक

कोपर आणि गुडघे जमिनीला स्पर्श करून जमिनीवर प्लँक स्थितीत सुरुवात करा. या स्थितीत रहा.



वापरले जाणारे स्नायू

हळूहळू 60 सेकंद मोजा

पुढचा स्तर: कोपर आणि पाय जमिनीवर ठेवून प्लँक स्थितीत सुरुवात करा. या स्थितीत रहा.

मुख्य

पलटर किक्स

पाय सरळ ठेवून पाठीवर झोपा. वर-खाली छोटी लाथा मारा (किक्स करा). * पाठीचा त्रास असेल तर पाठीखाली हात ठेवा.



वापरले जाणारे स्नायू

40 लाथांचे (किक्सचे) 2 लॉट्स करा

पुढचा स्तर: जोरजोरात लाथ मारण्याचा (किंक करण्याचा) किंवा मोठ्या लाथा (किक्स) मारण्याचा प्रयत्न करा.

रशियन द्विस्ट्स

जमिनीवर बसा, गुडघे वाकवा आणि पाय सपाट ठेवून सुरुवात करा. आपले दंड एका बाजूने दुसऱ्या बाजूकडे नेऊन आपले धड दुसऱ्या बाजूस फिरवा.



वापरले जाणारे स्नायू

10 वेळेचे 2 लॉट्स करा

पुढचा स्तर: जमिनीवरून पाय वर करून हाच व्यायाम करण्याचा प्रयत्न करा.

क्रॅचेस

पाठीवर झोपा, गुडघे वाकवा, पायाच्या पुढील बाजूस आपले हात ठेवा, पायावर हात पुढे सरकवत जा आणि पोट आत ढकला (कॅच करा) (ही एक छोटी हालचाल असली पाहिजे)



वापरले जाणारे स्नायू

20 वेळेचे 2 लॉट्स करा

पुढचा स्तर: हाच व्यायाम पूर्ण करा, तथापि, आपले पाय आकाशाच्या दिशेने उभे करा.